DODATEK

do czasopisma „Przewodnik gimnastyczny Sokół"

wydawany

pod kierunkiem związkowego Grona nauczycielskiego.

Rok VI. — 1910. **Nr. 2.**

Biuro redakcyi i administracyi we Lwowie ul. Sokoła l. 5.

Cena prenumeracyjna: Miejscowa rocznie z przesyłką **1** kor. **50** h. Zamiejscowa **2** kor. *Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:* Do Królestwa Polskiego, Litwy, Rosyi **2** rs. Do W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec **2** marki. Do krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjedn. Ameryki **3** franki. Do krajów innych podług taryfy pocztowej z doliczeniem opakowania i t. d.

Pułki żakowskie.

Postępujemy naprzód, czyli też stoimy? oto pytanie, jakie nasuwa się każdemu po przeczytaniu feiletonu pod tyt. »Bi – bi« i »Bi—es« umieszczonym przez p. E. Naganowskiego w »Słowie polskiem« w listopadzie r. 1909, w którym zdaje sprawę z instytucyi patryotyczno - sportowej dwóch angielskich organizacyi chłopięcych »Boys' Brigade«, krótko (B-b), tudzież »Boys' Scaut« (B—s).

W odpowiedzi na to musimy stwierdzić, że niewątpliwie idziemy naprzód, ale krokiem żółwim, jedną tylko ścieżyną, wprawdzie dość szeroką, jednak w rozmiarach niedostrojoną potrzebom narodu i jego oczekiwaniom po Sokolstwie. Oto: mimo przyrostu gniazd sokolich, mimo przyrostu członków: wspierających, czynnych i umundurowanych, mimo wzrostu wlasnych sokolni, boisk i majątku, mimo przytulenia dziesiątek tysięcy młodzieży w sokolniach, Sokolstwo nie spełnia jeszcze w całości swojego zadania, gdyż nie stało się dotychczas »sercem narodu«, którego tętno zasilać powinno cały naród na polu wychow. fizycznego, którego praca i myśl wyprzedzać powinna pożądanie narodu, ażeby wskazywać drogi przyszłości.

Ani lud, ani młodzież nie żyje naszem tętnem, oboje są nam niemal obcymi, patrzą na nas z daleka. Czas wejść tam na dół i tchnąć ducha sokolego. Jak przemówić do ludu, znana to rzecz

sokolstwu, jak przemówić do młodzieży oto wzór nam daje Anglia, owa kraina wolnego, swobodnego wychowywania najdzielniejszych i najpiękniejszych charakterów. Ztąd doniosłość wychowawcza angiel. organizacyi chłopięcych (B—b) i (B—s), — która pod względem obywatelskim, fizycznym, moralnym i duchowym stoi na najwyższym szczycie narodowej edukacyi, zasługuje na szersze rozważanie, z wytyczną myślą: »ażali podobne organizacye nie byłyby znamienitym środkiem wychowawczym naszej młodzieży.

Kto patrzy bliżej w stosunki nasze, przyzna, że potrzeba sięgnąć głębiej w wychowanie młodzieży, potrzeba sokolstwu, bo któż inny do tego uprawniony i powołany, jak nie ono, przyłożyć ręki do skierowania budzącego się ruchu na polu internacyonalnego sportu na drogę narodową, że potrzeba dać młodzieży lepsze, niż dotychczas podstawy obywatelskiego uobyczajenia, inaczej cała nasza młodzież przepadnie dla sprawy narodowej.

Organizacya »Bi—bi« i Bi—es« daje w dziedzinie wychowania fizycznego wszystko, co młodzieży najwięcej odpowiada, a mianowicie: gimnastykę, gry, pływanie, strzelbę, służbę wojskową w polu i t. p., słowem jest ona ostatnim wyrazem wszechstronnego, narodowego wychowania, przyspasabiającego na dzielnego, zdrowego, silnego i przemyślnego obywatela i obrońcę ojczyzny.

Brygady chłopięce (pisze p. Nagan.) wzięły początek przed 26 laty w szkodzkiem mieście przemysłowo-handlowem, Glasgowie. Niejaki W. A. Smith, sekretarz tamtejszej szkoły niedzielnej, szukając rozwiązania, w jaki sposób utrwalić wpływ szkoły na starszych chłopaków, wpadł na myśl (będąc sam porucznikiem w armii ochotniczej), że musztra wojskowa może stać się skutecznym środkiem osiągnięcia celu. Rozpoczął więc próbę, a gdy ta się udała, organizacya «Boys' Brigade« weszła ogólnie w życie.

Dziś organizacya ta wykazuje w Anglii: 1300 kompanii, 6000 oficerów, 58.000 chłopców, kolonie zaś angielskie liczą ich 62.000. Należą tu chłopacy 12—17 letni, cele organizacyi są: Szerzenie Chrystusowego Królestwa wśród chłopców, a to krzewienie nawyknień do posłuchu, uszanowania karności, poczucia własnej godności i tego wszystkiego, co wytwarza prawdziwą chrześcijańską męskość. Służba polega na: obowiązku stawiania się do musztry, na manewry, do nauki pływania, piłki nożnej, gimnastyki, strzelania i szermierki, dla osobnych oddziałów odbywa się kurs służby ambulansowej i obozowej. Każdy batalion kształci swoją własną kapelę. Nauki te odbywają się wieczorem, manewry mniejsze każdej soboty popołudniu, manewry większe w czasie feryi, przyczem brygada wyrusza na dłuższy czas w pole, gdzie obozuje w namiotach.

Brygada składa się z batalionów, a te z kompanii. Kompania liczy najmniej 30 chłopców, dowodzi nią chłopiec, który musi mieć lat najmniej 19; pod jego bezpośrednimi rozkazami jest przy kompanii dwu poruczników i 4 sierżantów. Szeregowcy kończą służbę z ukończonym 17 rokiem życia.

Fundusze na utrzymanie brygady dostarcza ofiarność publiczna. Chłopcy płacą po 60 hal. rocznie. Najzasobniejszą jest brygada-macierz (384.000 kor.), najuboższą brygada katolicka (7.848 kor.). Z funduszów pokrywają się koszty umundurowania (jednolite czapki z odznakami, krótkie spodnie, czarne pończochy, żakiet) i uzbrojenie chłopców, przewozu brygady lub jej oddziałów na odległe manewry, kupno i utrzymywanie namiotów, żywienie chłopców w czasie manewrów, kupno obozowych sprzętów, czynsz generalnej kwatery i t. p. Oficerowie, ani wodzowie nie otrzymują żadnej płacy, natomiast płatnym jest sekretarz brygady, urzędujący stale w gen. kwaterze.

Szeregowcy zaopatrzeni są w płócienne mantelzaki i skórzany pasek. Na lewym rękawie widnieją odznaki honorowe, na piersiach medale, które zdobywa się za wzorową, inteligentną służbę całoroczną i trzyletnią, jednakże z tem zastrzeżeniem, że w jednej kompanii nie może być więcej, niż dwa medale. Czyn bohaterski wynagradza się »krzyżem brygady«. Po sześciu miesiącach musztry otrzymują szeregowcy karabiny. Koszt umundurowania i uzbrojenia jednej kompanii (40 chłopców) wynosi około 9 ft. (215 kor.).

Zarząd brygady składa się z 16—20 obywateli, do której należą kapitanowie batalionów, tudzież około 10 członków miejscowej rady powiatowej (hrabstwa). Młodzież niema żadnego udziału w zarządzie.

Obok tej, ma Anglia jeszcze drugą organizacyę, t. zw. «Boys' Scouts«, t. j. chłopców zwiadowców, której cel już nie wychowawczy, lecz z wyraźną cechą obronną i wojenną. Twórcą tej organizacyi jest generał Baden-Towell, głośny z wojny Boerów.

Zwiadowcem może być każdy chłopiec od 10—18 roku życia. Sześciu chłopców z jednym starszym tworzy »patrol«. Przywódca patrolu (patrolleader) ponosi całą odpowiedzialność za zachowanie się podwładnych każdego czasu, w polu i obozie. Patrol stanowi jednostkę w pracy i zabawie, w obozie każdy patrol stoi osobno. Chłopcy zobowiązują się do bezwzględnego posłuszeństwa. Trzy patrole (przynajmniej) tworzą »oddział« (troop). Jego dowódca zowie się »mistrzem« (scont-master). Innych formacyi, prócz patroli i oddziałów, niema.

Wstępując do patrolu, każdy chłopiec składa następującą przysięgę: Na honor mój obiecuję: pełnić swoje obowiązki względem Boga i króla, pomagać innym według wszystkiej możności i, choćby mnie to miało nie wiedzieć co kosztować, być posłusznym znanej mi konstytucyi zwiadowców.

Ubranie zwiadowca: szeroki kapelusz, krawatowy węzeł barwy patrolu, koszula kolorowa (w zimie wełniana), spodnie do kolan granatowe lub »kaki«, pasek skórzany z potrzebami przewieszenia siekierki i bocznej torby, pończochy koloru spodni, mocne trzewiki, kij z wyciętą skalą pomiaru (stopy i cale), mantelzak, kokarda wstęgowa na lewem ramieniu, gwizdawki i nóż przy pasie.

*

Patrol każdy ma swoją nazwę, osobną barwę i hasło. Nazwy wzięto ze świata zwierząt, a z ich głosów uformowano hasła. Tak n. p. patrol »kukułka« ma hasło »ku—ku« i t. p.

Patrole schodzą się w swoim klubie na naukę i zabawę, mniejsze ćwiczenia odbywają się raz na tydzień, większe raz na miesiąc; w każdej porze roku wychodzą na »wielkie zwiady«, kiedy stają obozami i z innymi organizacyami, urządzają manewry.

Oto główne zasady organizacyi angielskiej młodzieży. Kto rozumie psychologię mózgu chłopięcego, ten przyznać musi, że nie można lepiej trafić w upodobania chłopca, jak właśnie taka organizacya poza szkolnych zajęć, która mu dostarcza lekkiej zabawy i poważnej pracy, która poucza, chroni i formuje charaktery, przysposabia bohaterów. Broszurka omawiająca: Co Boys' Brigade czyni dla chłopca? rozwija taki szkic psychologiczny: »Poza faktem fizycznej tęgości, żywotnej bujności i nienasyconej ciekawości chłopca, jest ważniejszy fakt budzenia się jego namiętności. Wiadoma wam wszystkim zmiana, jaka zachodzi w chłopcu od 12-go roku.

Chłopiec 11 letni jest dzieckiem, jest otwarty, posłuszny, zadowolony; chłopak 12 letni zdumiewa was. Każdy rok dodany do 12-go odsłania czujnemu oku kiełkowanie myśli, pożądania i woli, aż rośnie w nas trwoga na widok wulkanicznego ognia, nagromadzonego w chłopca sercu. I wtedy – moment doniosły — chłopiec między 12 a 17 roku zaczyna podejmować daleko w życie sięgające decyzye. Podejmuje je w milczeniu, jeśli nie w tajemnicy, ale podejmuje prawie nie odwołalnie. Na upodobania i postanowienia chłopca wpływa potężnie to, czego się nauczył i do czego od dziecięctwa przywykł. Lecz w miarę, jak przechodzi te 5 do 6 lat rozwojowych, sam stanowi o upodobaniach, decyzyach i przyjacielskich stosunkach, które urabiają jego charakter. Do owych lat, przychodzi woskowy, miękki, plastyczny, urabialny; wychodzi z nich żelazny, nie do przemiany, chyba w odlewarni ognistych doświadczeń«.

I właśnie w tym ważnym peryodzie życia ma »Boys' Brigade« spełniać swe zadanie, osiągnąć swoje cele. Bierze życie chłopca w swoje ręce. Przez musztrę, życie obozowe, gimnastykę, strzelanie itd. dociera do najważniejszych w życiu pierwiastków niebezpieczeństw i używa ich na największe dobro chłopca. Dalekie wymarszę, życie obozowe ćwiczą w bohaterskiej wytrzymałości i poczuciu własnej godności. Cały zaś czas ten ćwiczy się zarazem i oko i rękę i mózg, tak, że chłopak, który spędził 5 lat w kompanii »Boys Brigade« przeszedł doskonałą szkołę, pełną najzbawienniejszych doświadczeń.

A teraz zastanówmy się pokrótce, ażali w naszem społeczeństwie nie moglibyśmy choć w przybliżeniu stworzyć takie organizacye dla naszej młodzieży. Że organiracye te byłyby dla narodu naszego pożyteczne, że wydawałyby samodzielne. silne charaktery, że

podniosłyby ogólny stan zdrowotny i wzmogłyby nasze siły fizyczne i moralne o tem nie potrzebuję przekonywać. Mogę jednak zapewnić, że organizacye takie dałyby się u nas wcale dobrze stworzyć, a chyba najbardziej ukwalifikowanym do tego jest Sokół. W Anglii nie ma towarzystw gimnastycznych, przeto musiały ująć tę organizacyę w ręce specyalne komitety, tam jednak, gdzie są organizacye gimnast. lub sokole, tam praca ta jedynie im przystoi.

Rozwijając pracę nad formowaniem pułków żakowskich, zyskuje Sokolstwo nie tylko sympatyę całego narodu, ale pogłębia i krzewi w szerokich masach młodzieży zamiłowanie do ćwiczeń fizycznych, ujmuje w ręce całokształt pozaszkolnego wychowania fizycznego, odradza fizycznie naród od jego podstaw.

Dotychczasowe ograniczanie się Sokolstwa do uprawiania gimnastyki w sali i urabiania ducha narodowego z przydaniem kultu wielkich chwil narodowych, czczonych uroczystemi obchodami, z ograniczeniem na działanie wśród mieszczaństwa, nie wystarcza dla narodu. Sokolstwo musi wzrok wytężyć w dal przyszłości, jąć się urabiania charakteru dorostu naszego, uzdolnienia go do wszelakiej potrzeby narodowej, nie powinno i nieśmie wypuszczać z ręki wpływu na całe społeczeństwo, dozwalaniem wyrastania obok Sokolstwa instytucyi, któreby podcinały jej byt u samych fundamentów.

Za takie zaniedbanie nasze (Sokolstwa) uważać trzeba powstawanie drużyn Bartoszowych poza Sokolstwem i tworzenie klubów sportowych poza Sokolstwem, a gdyby ewentualnie stworzono »Bi—bi«, »Bi—es« poza Sokolstwem zachwiałoby to życiem jego silnie, stałoby się uwiądem rdzenia kręgowego.

Fundamentów i warunków do stworzenia tej organizacyi chłopięcej pod nazwą byle jaką, o celach »Bi—bi« posiada Sokolstwo podostatkiem.

I tak: przedewszystkiem sale gimnastyczne dają możność masowego zbierania młodzieży do gimnastyki, szermierki w zimie, do przeprowadzenia organizacyi kompanii itd. mogą więc być centralną kwaterą pułku żakowskiego i boiska Sokole mogą być pierwszymi placami musztry i ewentualnemi strzelnicami, członkowie Sokoła, obeznani z służbą wojskową, mogą być komendantami batalionów i pułków, fundusze, które dziś zbieramy na różne cele pamiątkowe, obrócić możemy z prawdziwym pożytkiem narodu na uzbrojenie pułku żakow., sprawienie namiotów i t. d., słowem Sokolstwo zdoła wprowadzić organizacye te w życie najłatwiej i najrychlej.

Ujęciem w swoje ręce organizacyi studenckich pułków, przeciwstawi ją Sokolstwo internacyonalnym klubom sportowym, które zatracają zupełnie myśl narodową i narodowe wychowania młodzieży, a medalami łatwo zdobytemi, za wykonania nieraz minimalne, demoralizują młode umysły, zaś stawianiem rekordów i dążeniem do wykazania jednostkowych najwyższych rezultatów w sporcie narażają zdrowie na nieobliczone w przyszłości szkody. Tymczasem zbiorowe wyniki pracy pułków żakowskich mogą tylko na naród

sprowadzić błogosławieństwo zdrowia i potęgi siły narodowej. Sokoli, próbujmy! Niechaj przy każdym gnieździe sokolem powstanie jedna próbna kompania, a czas i doświadczenie pouczy nas, czy to co robimy jest dobre, czy też dla nas zgubne. Na początek wystarczy wprowadzenie musztry, gimnastyki, gier i zakupienie namiotu do służby wojskowej w polu. A więc próbujmy! *E. Cenar.*

Zarys systemów i metod gimnastycznych i ich rozwój od najdawniejszych do najnowszych czasów.

(Ciąg dalszy).

W r. 1802 obok Guts-Muthsa wyłania się praca pedagoga szwajcarskiego Pestallozego, który w szkole swojej w Burgdorf kultywuje gimnastykę na zasadzie Basedowa i Guts-Muthsa. Jako pedagog myśliciel stworzył on na podstawie własnego doświadczenia zasadę pedagogiczną ogólną, a mianowicie: »zaczynaj najłatwiejszem, doprowadź do doskonałości, a potem postępuj stopniowo dalej tak samo przez dodawanie odrobiny nowego« — i tę zasadę zastosował i do gimnastyki — co dało początek stworzenia przez niego systemu ćwiczeń wolnych, opartych na budowie ciała ludzkiego, t. zw. »Gelenkbewegungen«. System ten spisał Pestallozi w art. »Ueber Körperbildung«, umieszczonym w czasop. *Wochenschrift für Menschenbildung* r. 1807 Nr. 3—6.

Ćwiczenia dzieli stosownie do zdolności poszczególnych stawów i przegubów na: postawy, ćwiczenia głowy, tułowia, ramion i nóg, tudzież ćwicz. kombinowane ramion, nóg, tułowia, głowy. Metoda polega na ćwiczeniu masowem i rozpoczynaniu tymi ruchami, które już doskonale wyćwiczono, na tych dopiero opierają się następne nowe ruchy.

Metoda ta wzbudziła ogólny podziw. Z różnych państw i krajów przyjeżdżali ludzie celem jej poznania.

Pestallozi, na którego działanie ani Guts-Muths, ani późniejszy Jahn nie zwracali uwagi, stanowi przejście z gimnastyki philantropistów do systemu Adolfa Spiessa.

System gimnastyki niemieckiej.

W latach 1810—1813 występuje na widownię Fryderyk Jahn, wybitny działacz na polu gimnastyki towarzyskiej wśród młodzieży i dorosłych bez względu na stan. Jako nauczyciel w zakładzie wychowawczym Plamannscha w Berlinie wyprowadza młodzież w godzinach wolnych na zabawy w pole, a już z wiosną r. 1811 zakłada pierwsze publiczne boisko gimnastyczne na »Hasenhaide«. Tu szybko wzrasta liczba ćwiczących z różnych stanów,

zawodów i różnego wieku, tu rozwija on szczupły, pierwotnie od Guts-Muthsa wzięty zakres ćwiczeń i przyrządów, dodaniem drążka poręczy »Vierbaumu« i t. p., nadając tym sposobem specyalny charakter, który w gimnastyce niemieckiej do dnia dzisiejszego pozostaje, czem zyskuje od narodu swojego przydomek (Vater Jahn) »ojca gimnastyki«.

Uczeń jego Ernest Eiselen, pomaga Jahnowi w pracy twórczej i obaj wspólnie wydają w r. 1816 książkę: *Deutsche Turnkunst.*

Wyraz »Turnen« wprowadził po raz pierwszy Jahn, jako określenie gimnastyki narodowej.

System Jahn-Eiselen obejmował: Ćwiczenia w chodzie, biegu, skoku w dal, wyż, głąb, skoku o tyczce- woltyże na koniu, ćwicz. na drążku, poręczach, linach, żerdziach, drabinach, rzuty, mocowania, dźwigania, zapasy, ćwicz. wywijadłem trzcinowem, wywijadłem długiem, równoważnia, gry gimnastyczne.

Metodę ćwiczeń opisuje jego »Deutsche Turnkunst« następująco: czas przeznaczony na gimnastykę rozpada się na dwie części, pierwsza przeznaczona jest do ćwiczeń dowolnych (Turnkür), drugą do ćwiczeń szkolnych (Turnschule). Między pierwszą a drugą jest pauza, w której spożyć można chleb i napić się wody. Potem szykują się wszyscy w zastępy pod kierownictwem przodowników »Vorturnerów« i wykonują ćwiczenia według wyznaczonego planu.

Ćwiczenia wolne były uwzględniane w małej mierze jako ćwiczenia wstępne. Gry były wcielone w program ćwiczeń gimnastycznych i zmieniały się z inneml ćwiczeniami. Strój gimnastyczny (bluza i spodnie) był skromny, tani i swobodny.

* * *

Dotychczasowe działanie na polu gimnastyki było niejako syntetyczne, było gromadzeniem materyału ćwiczebnego z powierzchownem uporządkowaniem — Do stworzenia właściwego układu, do usystemizowania ćwiczeń na zasadach genezy i mechaniki ruchu zabrał się dopiero pedagog Adolf Spiess, nauczyciel szkoły w Burgdorfie, gdzie udzielał historyi, śpiewu i gimnastyki.

Jego też należy uważać za twórcę dzisiejszego systemu i metody gimnastyki szkolnej niemieckiej. Opracowaniem systematycznem ćwiczeń wolnych, rzędowych i na przyrządach, uprzystępnił szkole masowe traktowanie gimnastyki, uprzystępnił gimnastykę do szkół żeńskich, uprzystępnił masowe ćwiczenia na przyrządach w takt i na rozkaz nauczyciela.

Od czasów Spiessa gimnastyka niemiecka dostaje się do szkół nietylko niemieckich, ale z wyjątkiem Szwecyi i Anglii, gdzie odrębne stworzono systemy wychowania fizycznego, do wszystkich państw Europy, a nawet innych części świata.

W latach 1840 do 1846 skreślił Spiess system swój w księdze: *Lehre der Turnkunst*, która obejmuje 4 części: I. część —

ćwicz. wolne, II. część — ćwiczenia w zwieszeniu, III. część — ćwicz. w podporze, IV. część — ćwicz rzędowe.

W r. 1847 napisał: *Turnbuch für Schulen*, podręcznik metodyczny, w 2 częściach, I. dla młodzieży od 6—10 roka i II. dla młodzieży od 10—16 roku życia.

Ćwiczenia wolne, które uważa za zamknięty w sobie system gimnastyki, dzieli Spiss na ruchy: kończyn, kolan, stóp, tułowia, ramion, łokci, rąk i głowy, a to: w postawie, w chodzie, w poskoku, w skoku, w biegu i w obrocie.

Czynności te są: podnoszenie i opuszczanie, uginanie i prostowanie, zwracanie, koła, rozkłady (rozkroki), przysiady. Ruchy te mogą być wykonane ramionami i nogami: jednostronnie i różnostronnie w różnych kierunkach, w końcu łączone z sobą w kombinacye.

Ćwiczenia na przyrządach dzieli Spiss na ćwiczenia w zwieszeniu i podporze, odpowiadające dwom siłom członków ludzkich: sile skurczu i prostowania (skurcz antagonistów), które osobno lub równocześnie działają.

Zwieszeniem zowie taki stan, w którym ciało zapomocą siły skurczu (mięśni kurczących) na jakiejś podstawie chwytnej spoczywa.

Podporem zowie taki stan, w którym ciało zapomocą siły prostującej (mięśni prostujących) na jakiejś podstawie spoczywa.

Zwieszenia dzieli następująco:

1. według części ciała, które człowieka w zwieszeniu podtrzymują, a więc: zwiesz. na ramionach, na głowie (karku, brodzie), na tułowiu, na nogach; dalej rozpadają się na podgrupy jak: zw. na ramionach: na zw. na dłoni, na przegubach garstkowych, na przedramionach i pod pachami—na podudach i t. d.

2. Według położenia ciała: zw. głową w górę, zwiesz. głową w dół (przewrotne), zw. leżąc.

3. Według ruchu w tych zwieszeniach: na zwiesz. i zmiany, pochody, poskoki, wywijania, obroty.

4. Przyrządy do zwieszeń: drabina pion., wisząca, drabina sznurowa, poziomy maszt szczeblowy, drążek, poręcze, kółka, żerdzie, drabiny, liny, maszt pionowy, parkan, krążnik i t. p. Konstrukcyę tych przyrządów podaje w »Turnlehre«.

Podpory dzieli również jak zwieszenia:

1. Według części ciała: postawy (podpory na nogach), stania na tułowiu, podp. (stania) na rękach, stania na głowie z pomocą ramion, ewent. i nóg.

2. Według położenia ciała: postawy głową w górę, postawy głową w dół (koziołkowe), podpory leżąc.

3. Według ruchu w tych podporach: podpór i zmiany, pochody, poskoki, wywijania, obroty.

4. Przyrządy do podporów są: belek poziomy z łękami, deska kantowa, paliki pionowe, pomost, drabina, szczudła, łyżwy, saneczki, poręcze, drążek, konie, kładka i t. p.

Ćwiczenia rzędowe dzieli na:

A) Ćwicz. rzędowe jednostkowe: postawa, wszelkie ruchy jednostki jak pochód, obrót i t. d.

B) Ćwicz. rzędowe jednostki w stosunku do innych jednostek:

a) rząd (szereg) jako jednostka niezmienna;

1. rząd złączony na miejscu i w pochodzie;
2. rząd rozwarty » »

b) rząd jako jednostka zmienna: obroty jednostek, zachody;

c) rząd jako jednostka taktyczna: zmiany uszykowań;

d) rząd w ścisłym i luźnym porządku;

e) rząd w zbiórce i rozsypce.

C) Z kilku rzędów (szeregów) powstaje kolumna (Reihenkörper).

a) kolumna jako jednostka niezmienna;

1. kolumna złączona;
2. « „ rozwarta.

b) kolumna jako jednostka zmienna;

c) kolumna jako jednostka taktyczna;

d) kolumna w ścisłym i luźnym porządku;

ə) kolumna w zbiórce i rozsypce.

D) Kilka kolumn tworzy korpus.

E) Ćwiczenia rzędowe różnych, co do formy, utworów rzędowych.

Powyższem usystemizowaniem stał się Spiess twórcą korowodów i rejów, które związawszy ze śpiewem lub muzyką wzniósł do rzędu sztuki, wyrażającej piękno muzyki i pieśni siłą i ruchem. Spiessa »Müller-reigen« są do dziś wzorem przy komponowaniu rejów.

Spiess wprowadza pierwszy nietylko wspólne ćwiczenia wolne i rzędowe, ale również wspólne ćwiczenia na przyrządach, wspólne ćwiczenia w podporze leżąc i ćwiczenia, w których dąży do ćwiczeń pływackich. Nomenklaturę gimnastyczną oparł Spiess o podstawy dane przez Jahna, jednak rozszerza ją i daje jej podstawę genetyczną.

Metoda Spiessa polega na odpowiedniem stopniowaniu ćwiczeń, zastosowaniu do wieku i płci, z następującym zasadniczym tokiem lekcyjnym:

a) ćwiczenia wolne (z przyborami, musztra, korowody, reje);

b) ćwiczenia na przyrządach w zwieszeniu i podporze;

c) ćwiczenia na przyrządach w skoku.

System i metoda Spiessa panuje powszechnie do dziś dnia w Niemczech i daleko za jej granicami.

Metoda szwedzka Linga.

Pedagogiczna gimnastyka szwedzka, której charakter tak walnie różni się od gimn. niemieckiej, zaczepienie swoje bierze w gimnastyce Guts-Muthsa, albowiem — jak wspomniałem poprzednio – H. P. Ling pierwsze początki gimnastyki zawdzięcza Nachtegallowi, który w zakładzie swoim w Kopenhadze cały system oparł o system Guts-Muthsa. H. P. Ling jednak w tworzeniu poszedł inną drogą. Oparł on gimnastykę swoją o fizyologiczne i hygieniczne potrzeby organizmu ludzkiego i wcielił do gimnastyki tylko te ćwiczenia, o których fizyologicznej i hygienicznej wartości zupełnego nabrał przekonania.

Metoda Linga charakteryzuje się w całości w układzie lekcyjnym, który obejmuje 9 momentów. Przewodnią myślą toku lekcyjnego jest: działanie wyprostne na kręgosłup, rozwój klatki piersiowej i organów w niej zawartych, spotęgowanie siły i wytrwałości mięśni i nerwów całego ciała.

Tok lekcyjny obejmuje:

1. Ćwiczenia odprowadzające krew z mózgu (ćw. wstępne, pochody, ćw. wolne nóg i ramion).
2. Ćwicz. mięśni, prostujących kręgosłup (skłon napięty).
3. Ćwicz. mięśni ramion i górnego tułowiz (zwieszenia, wspinania i t. d.).
4. Ćwicz. celem wzmocnienia systemu nerwowego (balans).
5. Ćwicz. mięśni przednich tułowia (skłony, podpory i t. d.).
6. « « tylnych « « « «
7. « « bocznych « « « «
8. « « celem wzmocnienia akcyi płuc i serca (skoki, biegi).
9. Ćwicz. głębokiego oddechu.

Ten tok lekcyjny z czasem wyspecyalizowano i rozszerzono do większej liczby punktów.

Celem uprzystępnienia tego fizyolologicznego szeregu ćwiczeń stworzył Ling osobne przyrządy (ribstoll, ławkę, kraty, bom, siodełko), które budową swoją pozwalają na masowe korzystanie z ćwiczeń, a przytem ograniczają w wielkim stopniu różnorakość ruchów, co zmusza do wykonywania tylko tych ćwiczeń, które Ling wyznacza.

Obok ćwiczeń wyłącznie gimnastycznych obejmuje gimnastyka szwedzka jeszcze: szermierkę sieczną i kolną, musztrę bez i z karabinem, strzelanie do celu, tudzież gry i zabawy.

Największa zasługa H. P. Linga polega w tem, że zbudował gimnastykę na podstawie naukowej, wyzyskał rezultaty zdobyte przez niemieckich pedagogów-gimnastyków, wgłębił się w pisma starożytnych narodów i był tym, który ukształtował gimnastykę na anatomii i fizyologii, tworząc również w ten sposób gimnastykę leczniczą.

Jak podaje Dr. J. Schreiber (w książce Praktische Anleitung zur Behandlang durch Massage u. methodische Muskelübungen). N. Dally w swojej »Chinesiologie« (Paris 1857) twierdzi, że Ling posługiwał się w budowaniu gimn. leczniczej formułkami, które znajdują się w księdze chińskiej: *Cong Fou*, że przeto albo czerpał wprost z tej księgi lub innych chińskich rozpraw, ewentualnie korzystał z rozpraw Pere Amiota, co szczególnie stwierdzają jego »ćwiczenia oddechowe«. Linga książka *Teorya i praktyka* ma być według N. Dally fotograficznym przedrukiem księgi *Cong Fou* i *Tao See*. (C. d. n.).

E. Cenar.

Lekcye praktyczne na drążku.

Ułożył *Alfred Hamburger*.

(Dokończenie).

XIII. lekcya.

1. Waga tyłem podchwytem — wspieranie równorącz.
2. Z naskoku pół obrotu — wychwyt — kuczka.
3. Wspieranie ciągiem podchwytem — stanie na rękach proste — opust do wagi podpornej.

XIV. lekcya.

1. Zamachem wspieranie złudne — przemyk — wymyk o krzyżach w łuk wygiętych.
2. Wymyk tyłem skośny, do podporu przodem — podmykiem wspieranie okrakiem wewnątrz — kołowrót wprzód na lewem poddziu, na prawem przedstopiu, prawa noga w bok wyprostowana, lewa ręka podchwyt. prawe ramię w pion.
3. Zamachem wymyk przodem — podmykiem wyskok kuczny.

XV. lekcya.

1. Waga przodem.
2. Chorągiewka na lewem ramieniu.
3. Chorągiewka na prawem ramieniu.

XVI. lekcya.

1. Zamachem wychwyt łukiem.
2. Ze zwieszenia przemyk — przewrót wolny wstecz w przednim zamachu.
3. Wspieranie rzutem — odmachem zeskok wprzód łukiem.

XVII. lekcya.

1. Wychwyt przodem — przemach odboczny w prawo do podporu tyłem — spad wstecz do zwieszenia przewrotnego przodem — wychwyt tyłem — odboczka wstecz w lewo.

2. Wymyk tyłem podchwytem — kołowrót tyłem wstecz.

3. Z naskoku wychwyt tyłem podchwytem — waga tyłem.

XVIII. lekcya.

1. W tylnym zamachu, równorącz uderz o pierś — przemyk do zeskoku.

2. Wspieranie rzutem — odwrotka do podporu przodem — kołowrót przodem wprzód.

3. Ze zwieszenia przemyk podchwytem — w podporze, (w czasie przemyku), zmiana chwytu na nachwyt równorącz — kołowrót olbrzymi przodem wstecz.

XIX. lekcya.

1. Zamachem wychwyt tyłem podchwytem — odmachem wychwyt tyłem.

2. Wspieranie ciągiem podchwytem ze zwieszenia tyłem — opust do wagi tyłem — przewlek — wydźwig przodem.

3. Przemyk tyłem złudny podchwytem — odmachem wychwyt tyłem.

XX. lekcya.

1. Wspieranie rzutem — zawrotka w prawo do zwieszenia — kołowrót olbrzymi wstecz.

2. Z naskoku wymyk podchwytem do stania prostego na rękach — w staniu zmiana do nachwytu naprzemianrącz.

3. Wychwyt zamachem jednorącz.

XXI. lekcya.

1. Zamachem wspieranie rozkrokiem (zewnątrz rąk) — kołowrót wolny na podudach wstecz — w tylnym zamachu zeskok wolny wprzód.

3. Ze zwieszenia przemyk — wychwyt łukiem — zawrotka przerzutna.

XXII. lekcya.

1. W przednim zamachu pół obrotu równorącz — wychwyt — podmykiem w tylnym zamachu przewrót wolny wprzód.

2. Z wywijania wolnego na podudach — w tylnym zamachu zeskok wolny wprzód.

3. Ze zwieszenia przemyk — wymyk do stania na rękach prostego.

XXIII. lekcya.

1. Zamachem wymyk tyłem — podmykiem wychwyt — wyskok kuczny.

2. W zwieszeniu poziomka nóg — wspieranie ciągiem — stanie na rękach proste — opust, przemach kuczny do poziomki nóg — naprzemianrącz zmiana chwytu na podchwyt — waga w podporze tyłem — opust do wagi tyłem — nawrót wagą do poziomki nóg w zwieszeniu.

3. Zamachem wychwyt podchwytem — kołowrót olbrzymi wprzód do stania prostego na rękach.

XXIV. lekcya.

1. Z wywijania tyłem, wspieranie wychwytem tyłem — przemach kuczny wstecz — stanie na rękach proste — kuczka.

2. Zamachem wychwyt — kołowrót olbrzymi wstecz, w staniu na rękach kuczka.

3. Zamachem wspieranie podchwytem do stania prostego na rękach — kołowrót olbrzymi wprzód.

XXV. lekcya.

1. Wspieranie zamachem o krzyżach w łuk wygiętych — stanie na rękach proste.

2. Z naskoku wymyk rozkrokiem — kołowrót wolny na podudach wstecz — obrót do podporu przodem — wagą stanie proste na rękach.

3. Ze zwieszenia podchwytem, pośrednim zamachem — wymyk do stania prostego na rękach.

XXVI. lekcya.

1. Ze zwieszenia przemyk — przemyk tyłem złudny — spad do zwieszenia przewrotnego przodem — podmykiem wspieranie o krzyżach w łuk wygiętych.

2. Ze zwieszenia przemyk — wspieranie zamachem — stanie proste na rękach — przerzut.

3. Ze zwieszenia przemyk — wychwyt — waga wolna poporna.

XXVII. lekcya.

1. Zamachem wspieranie podchwytem — kołowrót nastopowy wprzód, wewnątrz — z postawy (na drążku) przewrót wolny wprzód.

2. Zamachem wspieranie podchwytem do stania prostego na rękach — kołowrót olbrzymi wprzód — w staniu na rękach $^1/_2$ obr. w lewo (prawo) do nachwytu — kołowrót olbrzymi wstecz.

2. Ze zwieszenia przemyk podchwytem — zmiana do nachwytu w podporze) — przemyk tyłem złudny — spad do zwieszenia

przewrotnego przodem — wychwyt tyłem do siadu — przewrót wolny wstecz (ze siadu).

XXVIII. lekcya.

1. Zamachem, kołowrót olbrzymi wstecz — w przednim zamachu, przewrót wolny wstecz o krzyżach w łuk wygiętych.

2. Ze zwieszenia przemyk — kołowrót olbrzymi wstecz — w staniu kuczka.

3. Ze zwieszenia, przemyk, wychwyt tyłem — kuczka wstecz.

XXIX. lekcya.

1. Zamachem kuczka.

2. Z naskoku, wymyk do stania prostego — kuczka.

3. Zamachem podchwytem przeskok kuczno-klęczny.

XXX. lekcya.

1. Z naskoku wychwyt tyłem — zwieszenie przewrotne przodem — wychwyt przodem — podmykiem zamach — w tylnym zamachu przewrót wolny wprzód.

2. Zamachem przemach kuczny do podporu tyłem — kołowrót wolny na podudach wstecz.

3. Wspieranie rzutem — kołowrót nastopowy rozkrokiem wstecz — z postawy (na drążku) przewrót wolny wstecz.

Ankieta w sprawie wychowania fizycznego młodzieży szkół średnich, odbyła się w dniu 10—12 w ministerstwie oświaty w Wiedniu, zwołana przez Pana ministra oświaty Stürgkha. Z Polaków zostali zaproszeni: prof. Godlewski (Kraków), Dr. E. Piasecki (Lwów), dyr. Skupniewicz (Kołomyja), z Rusinów: Dr. Mojmir, z Czechów: Klenka (Praga). Wszystkich uczestników wogóle obliczano na przeszło 70 osób.

Poprzednio rozdane referaty zostały wydrukowane w osobnej broszurze i rozdane uczestnikom. Wstęp tworzy referat prof. Guttmanna (Wiedeń) znawcy języków ludów Austryi »O stanie wychowania fizycznego w szkołach średnich«, opracowany na podstawie Sprawozdań szkolnych. Referat podnosi usiłowania czynione na tem polu w Galicyi, w szczególności Park Jordana i warstaty studenckie.

Drugi referat: O reformie i udziale domu rodzicielskiego w wychowaniu fizycznem, opracował Dr. E. Piasecki (Lwów). Żąda on: poprawy warunków zdrowotnych budynków szkolnych, zaprowadzenia lekarzy szkolnych, wyposażenia szkół w sale gimnastyczne i boiska szkolne przedmiejskie, obowiązkowe

przerwy międzynaukowe na podwórzu, trzecią godzinę gimnastyki w formie obowiązkowych gier, zmiany metody gimnast., zmiany sposobu kształcenia nauczyclieli gimnast, nadzoru gimn. przez inspektorów-lekarzy.

Koreferentem tego punktu był J. Klenka (Praga), który w głównych zarysach zgadza się z refer. głównym.

G Lukas (dyrektor zakładu gimnast. na uniwersytecie w Wiedniu) opracował referat: »o ewentualnej potrzebie zmiany planów i instrukcyi do gimnastyki«. Referent stoi na stanowisku »status quo«.

Koreferent prof. A. Landsiedl (Theresianum Wiedeń) przyznaje potrzebę reformy przynajmniej w tym duchu, jak ją dokonano w Prusiech (?!) odnośnie do metody szwedzkiej.

Sprawę kształcenia nauczycieli gimnastyki i nadzoru nad wychowaniem fizycznem referowali prof. Jaro Pawel (Baden) i S. Schantin (Praga), żądając dla nich studyów uniwersyteckich i wyrażając zdanie, że ideałem nauczyciela gimnastyki jest profesor, uczący zarazem innego przedmiotu. Nadzór inspekcyjny nad gimnastyką oddają (w przeciwieństwie do wniosku Dr. Pias.) fachowym naucz. gimnastyki.

Pułkownik Piskaczek referował sprawę przygotowania młodzieży do służby wojskowej, proponując ćwicz. w strzelaniu, zakładanie towarzystw strzeleckich.

Inspektor Rieger (Wiedeń) ref. o domach opieki dla młodzieży szkół ludowych i wydział.

Na podstawie powyższych referatów i obszernej dyskusyi, która się rozwinęła, uchwaliła ankieta:

1. Odnośnie do metody gimnastyki: zalecić zdrowy eklektycyzm, mimo uznawania wartości gimnastyki niemieckiej, a ćwicz. przesunąć pod gołe niebo.

2. Co do reformy planów nauki gimnastyki: poddać je opracowaniu specyalnej komisyi.

3. Co do kształcenia naucz. gimnast.: zrównać przedmiot nauki gimn. z innymi na uniwersytecie.

4. Co do nadzoru nad gimnastyką: ustanowić inspektorów gimnastyki i założyć biuro wych. fizycznego przy ministerstwie oświaty.

5. Co do przygotowania wojskowego: wprowadzić charakter wojskowy w gimnastykę, ćwicz. w strzelaniu dwóch najwyższych klas (VII—VIII.) i szermierkę w klasach średnich.

W dyskusyi podnoszono ponadto: wprowadzenie obowiązkowych gier i ćwicz. sportowych, dwu wolnych poobiedzi w tygodniu na gry i ćwicz. sportowe, uproszczenia planów nauki wogóle, dla zrobienia miejsca gimnastyce, obowiązkowe zajmowanie się grami przez nauczycieli, zaprowadzenia gimnast. na uniwersytecie, zaprowadzenie obowiązkowej gimnastyki w szkołach żeńskich i dopuszczenie kobiet do uniwersyteckich kursów na naucz. gimn., wprowadzenie metody szwedzkiej. *E.*

Kronika.

— **Dr. F. Bučar i Wiktor Rudolf.** *Gimnastika i igre w pučkoj skoli.* Zagreb. 1909. Naklada Kr. Hrv. Slav. Dalm. Zem. Vlade.

Wydaniem podręcznika tego nabrała gimnastyka w szkołach Kroacyi, Slavonii i Dalmacyi nowego pędu i ujednostajnienia w nauczeniu. Książka o 164 str. forma 8^{0} i 59 pięknych rycinach obejmuje dwa rozdziały: gimnastyka — napisany przez V. Rudolfa, i gry napisane przez Bučara. Materyał ćwiczebny gimnastyczny szczupły zredukowany do najkonieczniejszych ruchów wspólnych dla dziewcząt i chłopców, z rodzaju: musztry, korowodu, ćwiczeń wolnych, laską i skoku,—materyał gier znacznie obszerniejszy obejmuje 65 gier dla młodzieży męskiej i żeńskiej ilustrowane obficie rysunkami. Tak materyał gimnastyczny, jak i gry rozdzielili autorowie na poszczególne stopnie naukowe z oznaczeniem toku lekcyjnego ogólnego, ktory składa się z trzech momentów:

a) ćwiczeń rzędowych;
b) „ wolnych;
b) gier.

Pierwszy rok nauki (chłopcy i dziewczęta) obejmuje ćwiczenia rzędowe, wolne i 12 gier wspólnych, drugi rok nauki (chłopcy i dziewczęta): ćw. rzędowe, wolne i 12 gier wspólnych; trzeci rok (chłopcy): ćw. rzędowe, wolne, ćw. laską i 13 gier (dziewczęta): korowody, ćwicz. wolne, ćw. laską, 7 gier dziewczęcych (niektóre ze śpiewem); czwarty rok (chłopcy i dziewczęta): ćwicz. rzędowe, ćw. wolne, skok w wyż, 10 gier dla chłopców i 5 gier dla dziewcząt.

Osobny dodatek podaje ćwiczenia przeznaczone na popis przy końcu roku szkolnego, dla klasy IV. i V.—ćw. wolne, ćw. laską i t. p., wyścig w biegu i chodzie, gry zimowe, tudzież uwagi o organizacyi gier i boisk.

Książka wydana nakładem Władzy szkolnej, świadczy dodatnio o dążeniach południowych Słowian a w szczególności Chorwatów na polu wych. fiz. młodzieży szkolnej.

E. C.

Nakładem Związku polskich tow. gimn. sokolich. Odpow. red. Edmund Cenar.

Z I. Związkowej drukarni we Lwowie, ulica Lindego l. 4.